

VON ANJA REITER

Nun also der Norovirus. Edda W. verbringt die Nächte am Sterbebett ihrer Mutter, in ihrer Wohnung in München-Bogenhausen. Seit dreizehn Jahren schon pflegt sie die 103-jährige Frau. Jetzt sagen die Ärzte: Die Stunden sind gezählt. „Ich hatte Angst, meine Mutter zu verlieren“, erinnert sich Edda W., 77, „doch zugleich hoffte ich nach all den Jahren, dass es endlich vorbei ist.“ Einige Monate später streichelt Edda W. ihrer Mutter über die eingefallenen Wangen. Sie hat überlebt, hat sogar ihren 104. Geburtstag gefeiert. Edda W. macht weiter. Waschen, füttern, wickeln, das ganze Programm, das vierzehnte Jahr.

Durchschnittlich zehn Jahre lang werden Menschen zu Hause gepflegt. Durchschnitt, das heißt auch: Es gibt Ehefrauen, die siebzehn Jahre lang pflegen, und Töchter, die über dreizehn Jahre hinweg ihre Eltern umsorgen. Wie lange noch? Die Frage lässt sich kaum beantworten, und gerade das macht es so schwer. Etwa 2,86 Millionen Menschen sind in Deutschland pflegebedürftig. 73 Prozent von ihnen werden zu Hause versorgt, die meisten von Angehörigen. Etwa ein Drittel der Pflegenden hat laut einer gerade erschienenen Studie der Hans-Böckler-Stiftung die Arbeitszeit reduziert; 44 Prozent arbeiten gar nicht. Die Pflege gibt den Takt ihres Lebens vor: Rund-um-die-Uhr-Betreuung, wenig Zeit für Urlaub, Konflikte mit der Krankenkasse, finanzielle Probleme. Und das Tag für Tag, und immer weiter. Bis, ja, bis manche irgendwann nicht mehr können und nicht mehr wollen.

Edda W. hat keine Zeit, ans Aufhören zu denken, auch wenn ihr Rücken schon schmerzt, die Bandscheiben knacken. An den Wänden ihrer liebevoll eingerichteten Wohnung in Bogenhausen hängen Familienbilder: Neffen und Nichten, Enkel und Urenkel der Mutter. Bis vor wenigen Monaten pflegte Edda W. die Mutter gemeinsam mit ihrer Schwester. Drei Monate lebte die Mutter bei der einen Tochter, drei Monate bei der anderen. Vergangenen Herbst aber, da sagte die Schwester, sie könne nicht mehr, sei selbst gesundheitlich angeschlagen. Wolle ihr Leben zurück, auch mal verreisen, mit ihrem Mann die Rente genie-



Ewiges Pflegen

Edda W. ist 77 Jahre alt, ihre Mutter 104. Seit 14 Jahren kümmert sie sich schon um die demente Frau. Wer Verantwortung für seine greisen Eltern übernimmt, weiß nie, was noch kommt. Manche verzweifeln daran

ßen. Die alte Mutter ins Pflegeheim? Edda W., die weder Mann noch Kinder hat, schüttelt nur den Kopf. „Das wollte ich ihr nicht antun“, sagt sie. Seitdem pflegt sie ihre Mutter allein. Nur zweimal am Tag kommt der Pflegedienst, hilft beim Waschen und Wickeln der Mutter. Seit dem Norovirus ist die Mutter bettlägerig, kann nicht mehr aufstehen.

In der kleinen Wohnung der beiden Damen ist es stickig. Edda W. schiebt einen Becher mit Saftschorle an die Lippen ihrer Mutter. Mit winzigen Schlucken nippt die alte Frau daran, hustelt, schürzt die Lippen, verzieht das Gesicht. 600 Milliliter Flüssigkeit sollten es am Tag sein, an manchen Tagen ist jeder einzelne davon ein kleiner Kampf. Alltägliche Herausforderungen, alltägliche Verzweiflungen. „Manchmal, da hätte ich ausflippen können“, sagt Edda W. Wenn die Mutter immer wieder das Gleiche plapperte, wenn „die Schallplatte hing“. Wenn die inkontinente Frau sich weigerte, frühzeitig auf die Toilette zu gehen, und alles in die Hose ging. Dann grollte die Ungeduld im Bauch, dann kam der Zorn auf. Dann brüllte und schimpfte Edda W. schon mal „auf diese Scheiß-Demenz“, die gelassene Frau, die sich sonst so fürsorglich um die alte hilflose Mutter kümmert. Doch immer, das betont Edda W., immer folgte schnell eine liebevolle Umarmung.

Nicht überall verläuft die Pflege so halbwegs friedlich wie in Bogenhausen. Mitunter projiziert sich die Verzweiflung der Pfleger auch auf den Gepflegten selbst: Die Dunkelziffer bei der Gewalt gegen ältere Menschen in der heimischen Pflege ist hoch. Niemand kann genaue Zahlen nennen, weil sich alles hinter verschlossenen Türen abspielt. Keine Heimaufsicht kann hier kontrollieren, keine Zeitungen schreiben darüber. „Das Ausmaß der Gewalt in der häuslichen Pflege ist deutlich höher als in der stationären Pflege“, glaubt der Münchner Pflegeexperte und Autor Claus Füssek. Die Taten reichen von Schlägen bis zu Vernachlässigung. Gesprochen wird darüber selten. Gewalt und Aggressionen sind ein schambesetztes Thema.

Die Diakonische Beratungsstelle „Pflege in Not“ in Berlin hat daher eine Selbsthilfegruppe eingerichtet, die sich ausschließlich den Themen Konflikt und Aggression in der Pflege widmet. Statt um Krankheits-

bilder wie Alzheimer oder Multiple Sklerose geht es bei den Treffen nur um die Emotionen der Angehörigen selbst. „Das ist deutschlandweit einzigartig“, sagt Gabriele Tammen-Parr, Gründerin der Beratungsstelle. Einmal im Monat treffen sich die pflegenden Angehörigen, sitzen im Stuhlkreis, schütten ihr Herz aus über die letzten Wochen. Über Zorn und Zank, über den „Punk zu Hause“, wie es eine Angehörige nennt. Dann macht Tammen-Parr der Runde klar: „Aggressionen gehören zur Pflege dazu.“ So wie sie eben auch zum Leben dazugehören.

Größer als die körperliche Belastung ist in den meisten Pflegefällen die emotionale. „Man muss sich nochmals unheimlich nahe kommen“, erklärt die Sozialpädagogin. Manchmal näher, als man sich das gewünscht hätte. Wut und Ärger müsse man als Warnsignale ernstnehmen, um eingetragene Routinen zu hinterfragen. Spätestens, wenn die negativen Gefühle einen den ganzen Tag begleiten, sei es an der Zeit zu handeln. Und: „Aggressionen können von beiden Seiten ausgehen.“ Auch die alten Menschen können bisweilen richtige „Biester“ sein.

Aggressionen gehören dazu: Der eine schlägt auf die Wanne, der andere geht raus

Der Zündstoff für viele Konflikte in der Pflege ist oft die gemeinsame Beziehungsgeschichte: Ehemänner, die in der Vergangenheit fremdgegangen sind, Söhne, die sich benachteiligt gefühlt haben, pflegende Töchter, die keinen Dank erfahren haben. Im Alter werden alte Rechnungen beglichen. Doch auch der Pflegealltag zerrt an den Nerven.

Aus den Gesprächen kennt Beraterin Tammen-Parr ganz unterschiedliche Strategien, wie pflegende Angehörige mit negativen Emotionen umgehen. Sie hat von Angehörigen gehört, die auf dem Balkon ein Liedchen pfeifen, wenn sie die Wut überkommt. Von Männern, die mit dem Handtuch gegen die Badewannenkannte schlagen, um sich abzureagieren. Von Menschen, die das Radio anmachen, Holzhacken gehen oder einfach eine Runde um den Block laufen. „Es ist wichtig, eine persönliche Strategie zu finden, um ein Stück

weit loszulassen und die Aggressionen zu entladen“, sagt sie. In Gesprächen mit verzweifelten Angehörigen versuchen Tammen-Parr und ihr Team gemeinsam über vermeintliche Tabus nachzudenken: Darf ich wütend auf meinen kranken Partner oder meine Eltern sein, mir vielleicht sogar wünschen, dass sie bald sterben? Darf ich darüber nachdenken, ob das Pflegeheim nicht die bessere Alternative sein könnte? Gibt es ein Leben neben der Pflege? Immer versucht Tammen-Parr die Botschaft zu vermitteln: Am Ende der Kräfte zu sein, ist kein Versagen.

Nicht alle halten diese emotionale Achterbahn durch. So wie Ulrike H., die regelmäßig die Selbsthilfegruppe in Berlin besucht. Bis zu zwanzig Mal am Tag blinkte früher die Nummer ihrer demenzkranken Mutter auf ihrem Telefon-Display auf. Hob sie ab, hagelte es Vorwürfe und Beschuldigungen. „Du bist eine Diebin!“, keifte die Mutter ihre Tochter an. Geld habe sie ihr gestohlen, Wäscheklammern versteckt, Schuhe oder Lebensmittel geklaut. Vorwürfe ohne Halt, zusammengedichtet im Kopf der demenzkranken Frau. Ulrike H., 42 Jahre alt, besänftigte ihre Mutter dann am Telefon, oft weinte sie aber auch oder brüllte. „Ich war verzweifelt und konnte mich nicht wehren“, sagt sie heute. „Ich fühlte mich wieder wie ein kleines Mädchen, auf das die Mama böse ist.“

Trotzdem fuhr sie immer wieder in die Wohnung ihrer Mutter, sortierte verschimmelte Lebensmittel aus, öffnete Rechnungen, organisierte Arzttermine. „Ich bin ihre engste Bezugsperson“, sagt Ulrike H. „Wer sonst soll ihr helfen?“ Ganz selten, in ihren klaren Phasen, brach die Mutter in Tränen aus und entschuldigte sich für alles. Ein Kreislauf aus Kränkungen und Abhängigkeiten begann.

Irgendwann konnte die Tochter nicht mehr. Jedes Klingeln brachte neues Herzklopfen, Angst vor neuen Konflikten. Das eigene Leben, die eigenen Bedürfnisse hatte sie völlig vernachlässigt. Ulrike H. suchte einen betreuten Wohnplatz für ihre Mutter. Mittlerweile lebt die alte Frau in einer Demenz-WG. Ihre Tochter darf die Mutter nun nur noch anrufen, wenn sie einen Pfleger darum bittet. „Das ist sehr entlastend für mich“, sagt Ulrike H. Nur manchmal, wenn die Mutter sich über das WG-Leben beschwert, kriechen die Zweifel und Schuldgefühle in der Tochter hoch. Die Selbsthilfegruppe stärkt sie in solchen Momenten – und macht ihr klar, dass sie mit solchen Problemen nicht alleine ist.

Am Ende seiner Kräfte zu sein, ist kein Versagen, sagt die Beraterin

Demenzkrankungen sind häufig Auslöser einer Aggressionsspirale, sagt Pflege-Expertin Tammen-Parr. Die Wesensveränderung des Erkrankten wird zur Belastung und Herausforderung für die Angehörigen. Wer kann auf Dauer mit ungerechtfertigten Beschuldigungen und Undankbarkeit umgehen? Wer hält das immer gleiche Meckern denn aus?

Aber auch der Rollentausch zwischen Eltern und Kindern birgt viel Konfliktpotenzial. Einst Geführte müssen die Führung übernehmen. „Kinder geraten dabei in ein Dilemma“, sagt Tammen-Parr. Auf der einen Seite wollen sie den alten Menschen schützen und ihm Entscheidungen abnehmen. Auf der anderen Seite wollen sie dem Elternteil möglichst viele Freiheiten lassen. Pflegebedürftige, die ein sehr eigenständiges Leben gewohnt waren oder zu autoritärem Verhalten neigen, lassen sich im Alter nur ungern an die Hand nehmen. Stattdessen boykottieren sie die Hilfe. Hinzu kommen Konflikte zwischen Geschwistern, die manchmal sehr unterschiedliche Vorstellungen davon haben, wie die Eltern versorgt werden sollen.

In München-Bogenhausen nimmt der Alltag derweil seinen Lauf. Edda W. püriert Gemüse, besorgt Windeln und Pflegeartikel, telefoniert mit der Krankenkasse, füttert die Mutter. Zwischendurch freut sie sich über jede halbe Stunde, die sie für sich allein hat. Dann schnappt sie sich den Badeanzug, hechtet ins Auto. Eine halbe Stunde schwimmen, eine halbe Stunde nur für sich. Dann eilt sie zurück, die Mutter wartet ja, hoffentlich ist nichts passiert. Schnell nach Hause.

Irgendwann wird sie vielleicht wieder in die Berge fahren können, sagt Edda W. Einen ganzen Tag lang, ohne schlechtes Gewissen. Oder einfach nur ausschlafen. Sie streichelt ihrer Mutter über das Gesicht. Nun wird aber erst einmal zusammen Weihnachten gefeiert – vielleicht zum letzten Mal. Oder auch nicht.



Edda W. pflegt ihre bettlägerige Mutter bei sich zu Hause. An den Wänden hängen Fotos der Neffen und Nichten, Enkel und Urenkel.

FOTO: NATALIE NEOMI ISSER

FAMILIENTRIO

Mein fünfjähriger Sohn bleibt ständig bei Bettlern stehen und will ihnen Geld geben. Ich mag das nicht. Mir ist das unangenehm, und es hält uns auf. Aber was kann ich ihm sagen? Mia R., München



Kirsten Fuchs: Am besten sagen Sie: „Hör sofort auf, dich für arme Mitmenschen zu interessieren. Siehst du nicht? Er ist arm. Er ist gar nicht wie wir. Bestimmt hatte er alle Chancen. Richtig, er war ein Prinz, aber er hat alles verspielt. In der Schule hat er nur Mist gemacht, hat gekipelt, ist auf den Kopf gefallen und dann war er dumm. Das Erbe hat er versoffen, das Schloss angezündet. Wirklich, man sollte ihm nicht helfen. Wenn du anderen hilfst, wirst du wie die. Und dann, wenn du Pech hast, wird dir dann niemand helfen. Weil du an deiner Lage schuld bist. Und wer schuld hat, dem darf man nie wieder helfen. Außerdem kauft er sich damit nur Trost, und er soll sich keinen Trost kaufen, den wir nicht gut finden. Sei nicht traurig, zum Trost kauf ich dir ein ...“ Das könnten Sie sagen. Oder eben etwas anderes, z.B. „Schatz,

nur drei Bettler am Tag, ja?“ oder „Wenn du jetzt bei dem nicht stehen bleibst, darfst du bei einem Saubereren wieder stehen bleiben.“ Oder: „Bitte nur nachmittags bei Bettlern stehen bleiben, wenn wir es nicht eilig haben.“ Könnten Sie vielleicht auf drei Lieblingsbettler reduzieren? Die man dann besucht und etwas besser kennt? Ich würde ihm dieses abgefahrene Hobby lassen. Ich find's gut! Vollends! Vielleicht wird er später etwas Soziales arbeiten, und das ist super!



Jesper Juul: Wie wäre es mit der Wahrheit? „In unserer Familie geben wir Bettlern kein Geld. Wir finden andere Wege, die Armen zu unterstützen.“ Auf diese Art kritisieren Sie niemanden, sondern lenken das Thema auf einen Ihrer Familienwerte. Wenn Sie das erklärt haben, umarmen Sie ihn und sagen Sie:

„Ich bewundere trotzdem deine Empathie für diesen Mann.“



Collien Ulmen-Fernandes: Stellen wir die Positionen mal gegenüber: Ihr fünfjähriger, naiver, von ethischen Grundsätzen geleiteter Sohn hält bei Bettlern, unangesehen der Herkunft, des Alters und der körperlichen Verfassung, um ihnen zu helfen. Sie als informierte und erwachsene Person dagegen prüfen wahrscheinlich, ob der Bettler mit ehrbaren Motiven in der Gosse sitzt, ob er wirklich hilfsbedürftig ist, oder ob er gar einem professionellen Bettler-Ring angehört. In diesem Falle stehen Sie auf der Seite der Polizei, die das empfindet, ihr Sohn allerdings hat alle großen monotheistischen Weltreligionen auf seiner Seite. Seine, so nicht artikulierten, sicher aber empfundene Haltung lautet: Jedes Leid, das

ich sehe, möchte ich lindern. Er entspricht damit dem christlichen Gebot der Nächstenliebe. Ich denke und handle zwar so wie Sie, aus pragmatischen Gründen, und weil ich die Bettler-Mafia verachte. Ich fürchte aber, wir sind der puren Empathie ihres Sohnes nach einem ethischen Maßstab hoffnungslos unterlegen. Denn dass er auf einen Leidenden zugeht, zeichnet ihn als Menschen aus; dass er dabei keinen Unterschied macht, ehrt ihn zusätzlich, geht es ihm doch nicht um eine Sympathiebekundung, sondern um einen Hilfsakt. Wer sich auf die dreckigen Stufen vor der Sparkasse setzt und die Menschen von unten anfleht, der leidet per se – egal, ob er Mitglied einer professionellen Organisation ist oder nicht. Ich kann Ihnen – nein, uns beiden – nur raten, öfter auf ihren Sohn zu hören. Auch wenn sich der Bettler vom spendenden Euro vermutlich nur ne Flasche Bier kauft. Ihr Sohn hat recht. Allen sollte geholfen werden. Wir brauchen nicht weniger, sondern mehr von seiner Ideologie.

Kirsten Fuchs ist Schriftstellerin und lebt mit Tochter, Mann und Hund in Berlin. Sie schreibt vor allem Kurzgeschichten und Romane, aber auch Theaterstücke sowie Kinder- und Jugendbücher. Ihr Buch „Mädchenmeute“ erhielt 2016 den Deutschen Jugendliteraturpreis.

Jesper Juul ist Vater, zweifacher Großvater und Familientherapeut in Dänemark. Er hat zahlreiche Erziehungsratgeber geschrieben, darunter den in 14 Sprachen übersetzten Bestseller „Dein kompetentes Kind“.

Collien Ulmen-Fernandes ist Schauspielerin und Moderatorin. Die Mutter einer Tochter hat mehrfach Texte zum Thema Elternsein veröffentlicht, 2014 erschien von ihr das Buch „Ich bin dann mal Mama“.

► Haben Sie auch eine Frage? Schreiben Sie eine E-Mail an: familientrio@sueddeutsche.de